



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «СОШ №90»

_____ / М.П. Кольцова

Приказ №219

от 1 сентября 2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
МАОУ «СОШ № 90»**

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от 30 августа 2023 г

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и обеспечена УМК «Школа России» для 1–4 классов, автор В.И.Лях

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 г., рег. №18638.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», зарегистрировано Минюстом России 3 марта 2011 г., рег. №19993, опубликовано 16 марта 2011 г.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
6. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова – 4 е изд. – М 2011.
7. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков – 3 –е изд. – М., 2012.
8. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

9. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

10. Рабочая программа по физической культуре линии УМК «Школа России» для 1–4 классов.

12. ООП НОО МОУ «Основная общеобразовательная школа № 90».

Учебно-методическое обеспечение курса:

Программа разработана в соответствии с примерной программой и на основе авторской программы В.И.Лях «Физическая культура»

Учебник В. И. Лях. Физическая культура. 1–4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Требования к уровню подготовки обучающихся Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1–4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета (1 класс)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Подвижные игры	20 ч.	Соблюдение ТБ. а) подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»; б) подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», « Прыгающие воробушки», «Волк во рву»; в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ; г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»; д) подвижная игра на комплексное развитие

			координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»
2.	Гимнастика с элементами акробатики	26 ч.	Соблюдение ТБ. а) общеразвивающие упражнения с предметами; б) акробатические упражнения; в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку); г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд); д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты); е) опорный прыжок; ж) танцевальные упражнения;
3.	Легкая атлетика	32 ч.	Соблюдение ТБ. а) Ходьба и бег (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость. б) Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам); в) Метание (метание малого мяча на дальность

			с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)
4.	Лыжная подготовка	21 ч.	Соблюдение ТБ. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Содержание учебного предмета (2 класс)

	Название раздела	Количество часов	Планируемые контрольные и другие виды работ	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводный урок	1 ч.		уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии уроки контроля.	Соблюдение ТБ. Построение в шеренгу, колонну, развитие навыков, расчет на 1-2 формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.
2.	Лёгкая атлетика	14 ч			Соблюдение ТБ. Построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила игры, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, Показать презентацию об истории возникновения упражнений, показать движения первобытных людей, показать современные виды соревнований Научиться выполнять высокий старт.

					<p>Развитие быстроты, внимания. Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре. Усвоение правил поведения, в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений. Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения,</p>
3.	Подвижные игры.	12 ч			<p>Соблюдение ТБ. Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка. Осваивают технику упражнений, выполнять правила поведения в игре и в паре. Распределяют роли в играх, оценивать результат. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Развитие памяти и воображения. Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия. Развитие навыков сотрудничества в игре. Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры для самостоятельных занятий во дворе, в ГПД.</p>
4.	Гимнастика	18 ч			<p>Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений. Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре. Объясняют назначение гимнастических снарядов.</p>

					Усваивают технику выполнения переката назвд. Выполняют упражнения на гибкость, развитие навыков сотрудничества. Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.
5.	Лыжная подготовка	21 ч			Соблюдение ТБ. Анализируют требования к одежде и обуви во время занятий л/п. Освоение передвижения скользящим шагом. Освоение передвижения скользящим шагом. Объясняют значение занятий л/п. Разучивание игр на лыжах. Развитие координационных способностей Правила температурного режима для организации активного отдыха. Развитие координации движений
6.	Элементы спортивных игр	36 ч			Соблюдение ТБ. Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения. Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений. Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений. Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику бега.

Содержание учебного предмета (3 класс)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемые контрольные и другие виды работ	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	3		уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии.	Соблюдение ТБ. Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта). Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой). Сердце и кровеносные сосуды. Закаливание (правила проведения закаливающих процедур). Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления). Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).
2.	Организация здорового образа жизни	3		уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии.	Соблюдение ТБ. Самоконтроль (приемы измерения пульса). Первая помощь при травмах. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2		уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии	Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во

					время занятий, названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	Контрольный урок-1	уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии; уроки контроля.	Соблюдение ТБ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; Комплексы упражнений на развитие физических качеств; Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
5.	Лёгкая атлетика	23	Контрольный урок-3	уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии; уроки контроля.	Соблюдение ТБ. а) Ходьба и бег (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег. б) Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам); в) Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);
6.	Гимнастика	22	Контрольный урок-3	уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии; уроки контроля.	Соблюдение ТБ. А) обще-развивающие упражнения с предметами ; б) акробатические упражнения; в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно,

					<p>гимнастическую скамейку);</p> <p>г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);</p> <p>д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);</p> <p>е) опорный прыжок;</p> <p>ж) висы и упоры.</p>
7.	Лыжная подготовка	19	Контрольный урок-1	уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии, уроки контроля.	<p>Соблюдение ТБ.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Эстафета с бегом на лыжах и поворотами», «Маятник», «Игры на лыжах в скольжении на дальность», «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник».</p>
8.	Подвижные игры	26	Контрольный урок-1	уроки «открытия» нового знания; уроки	<p>Соблюдение ТБ.</p> <p>а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег</p>

				рефлексии, уроки контроля.	<p>сороконожек, «Гуси – лебеди»;</p> <p>б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Уточка», «Покочкам», «Воск во рву»;</p> <p>в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;</p> <p>г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини – баскетбол»;</p> <p>д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».</p>
--	--	--	--	----------------------------	---

Содержание учебного предмета (4 класс)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемые контрольные и другие виды работ	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Знания физической культуре	5		уроки «открытия» нового знания; уроки рефлексии, уроки контроля.	Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта). Что такое физическая культура (роль и значение физической культуры). Сердце и кровеносные

				<p>сосуды.</p> <p>Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).</p> <p>Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).</p> <p>Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).</p>
	Способы физкультурной деятельности	3		<p>Соблюдение Б.</p> <p>Самоконтроль (приемы измерения пульса).</p> <p>Первая помощь при травмах.</p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</p> <p>Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игры, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.</p>
	Легкая атлетика	32	Контрольный урок-3	<p>Соблюдение Б.</p> <p>а) Ходьба и бег (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.</p> <p>б) Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);</p> <p>в) Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок наивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);</p>
	Гимнастика с	18	Контрольный	Соблюдение Б.

	основами акробатики		урок-2	<p>а) общие развивающие упражнения с предметами ;</p> <p>б) акробатические упражнения;</p> <p>в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);</p> <p>г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);</p> <p>д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);</p> <p>е) опорный прыжок;</p> <p>ж) висы и упоры</p>
	Лыжная подготовка	15	Контрольный урок-1	<p>Соблюдение ТБ.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей и выносливости</p>
	Подвижные и спортивные игры	29	Контрольный урок-1	<p>Соблюдение ТБ.</p> <p>Руководствуется правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками</p>

					<p>подвижные игры, осуществляю судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
--	--	--	--	--	---